

# Stage BMC® - ACTION – PERCEPTION – ACTION

BMC® et Danse Improvisée

avec Urs Stauffer

Du vendredi 20 février 14h au dimanche 22 février 16h30

Association Rapprochées - Salle de Renc'art - Aouste sur Sye (26)

*Le BMC® -*

Il s'agit d'une approche de recherche subtile qui nous permet de découvrir et de mieux comprendre notre corps en mouvement. Cette approche expérimentale de l'anatomie et de la physiologie est basée sur le travail que mènent depuis des décennies Bonnie Bainbridge Cohen et d'autres, autant sur une base pratique que sur des études scientifiques. C'est à travers l'exploration de son propre mouvement, seul, à deux, ou en groupe, afin de nous soutenir mutuellement dans nos recherches, que nous sommes amenés à appréhender cette conception pluridisciplinaire du développement de la personne.

Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques enregistrées par Bonnie Bainbridge Cohen, utilisées avec permission.

## *Le stage -* ACTION – PERCEPTION – ACTION

Nous vous proposons un stage dédié à l'exploration du mouvement dansé et de la danse improvisée. Un travail que nous construirons autour d'une possible relation entre action et perception en et autour de nous. Naviguant entre ces deux modalités, nous allons affiner l'efficacité de nos réponses et de notre mouvement ainsi que la possibilité de faire des choix dans ce dernier et dans notre danse.

Nous puiserons dans le grand choix des matériaux du Body-Mind Centering® visités et élaborés lors des stages précédemment organisés avec Urs Stauffer à Aouste-sur Sye, tout en permettant aux personnes n'ayant pas participées de nous rejoindre et de trouver leur place grâce à notre mémoire cellulaire.

Des séquences d'exploration par le mouvement et le toucher ainsi que des moments de partage verbal et d'autres consacrés à des apports théoriques feront partie intégrante de notre manière d'apprendre.



Crédit Photo Victor Selva

**Urs STAUFFER** - Diplômé en Pédagogie Curative Clinique de l'Université de Fribourg (CH), certifié en Integrative Bodywork and Movement Therapy (TM), ainsi qu'en Praticien et Éducateur Somatique par le Mouvement par l'école de Body-Mind Centering®. Il travaille avec le corps en mouvement depuis plus de 40 ans et a eu plusieurs fois l'occasion d'être assistant pour Bonnie Bainbridge Cohen. <https://urstauffer.wixsite>.

*Infos pratiques -*

Le stage est ouvert à toutes personnes qui ont une pratique de mouvement à l'écoute du corps et/ou ont déjà une première expérience de la pratique du BMC®. Le nombre de participants est limité à 14.

Horaires : le stage débutera le vendredi 20 fév. à 14h jusqu'à 18h, puis nous poursuivrons le samedi 21 fév. de 10h à 17h30 et le dimanche 22 fév. de 10h à 16h30 (une pause déjeuner d'1h30 sera aménagée en milieu de journée, cuisine à disposition sur place).

Tarif : 150€ + adhésion à Association Rapprochées 10€.  
Lieu : Renc'arts, quartier La Piale à Aouste-sur-sye.

Inscription validée à réception d'un chèque d'arrhes de 50€  
à l'ordre de Association Rapprochées, et à envoyer à : Chez Association Les Arts en Sye, Association Rapprochées, 28B route de Cobonne, Quartier la Piale, 26400 Aouste-sur-sye

Informations auprès d'Amandine au 06.21.37.03.18 et amandecha@gmail.com

*Bulletin d'inscription -*

Je m'inscris au stage de BMC® du 20 au 22 février 2026

Pour faire valoir mon inscription, je transmets ce bulletin d'inscription à l'Association Rapprochée résidant chez Association Les Arts en Sye, 28B route de Cobonne, Quartier la Piale, 26400 Aouste sur Sye, en joignant un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de l'association Rapprochées.

Prénom / Nom : .....  
Adresse : .....  
Téléphone : .....  
Courriel : .....

J'accepte les conditions et ai pris connaissance que toute assurance est ma charge. Je m'engage à être couvert.e au moment du stage par une assurance de responsabilité civile.

Date : ..... Signature : .....